

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kasus pertama covid-19 di Indonesia pertama kali terdeteksi di tanggal 2 Maret 2020 yang kemudian menimbulkan perubahan besar pada masyarakat, termasuk mulai diterapkannya pembatasan sosial atau *lockdown*. Perubahan gaya hidup yang cukup cepat tersebut ternyata diikuti dengan dampak secara psikologis pada masyarakat. Steven Taylor (dalam Savage, 2020) berpendapat bahwa 10% hingga 15% individu yang terdampak pandemi, kesejahteraan mentalnya tidak akan kembali seperti sedia kala. Di samping adanya dampak kesehatan fisik, pembatasan sosial atau *lockdown* selama pandemi covid-19 juga berdampak pada kesehatan mental. Kemenkes dr. Maxi Rein Rindowunu selaku Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, menyatakan bahwa akibat dari adanya ketidak pastian, isolasi, serta pembatasan jarak secara fisik dan hubungan sosial menyebabkan tersebar nya rasa kecemasan, ketakutan, dan tekanan mental (Rokom, 2021).

Perubahan besar di lingkup pendidikan untuk mencegah penyebaran virus covid-19 yaitu diberlakukannya metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) daring. Perubahan tersebut rupanya memunculkan masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan pada mahasiswa (Fauziyyah et al., 2021). Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yaitu kuliah daring (*online*) dan relasi pertemanan (Christianto et al., 2020), kesulitan memahami materi yang disajikan secara daring, kondisi dan keterbatasan akses internet, serta keterbatasan teknis. Kecemasan pada mahasiswa tersebut juga dapat memicu reaksi emosional yang dapat mempengaruhi aktivitas perkuliahan dan berdampak pada prestasi dan motivasi belajar (Azizah, 2021). Namun, kemudian tipe kepribadian dikaitkan dengan kecemasan pada mahasiswa, yaitu individu introver dianggap lebih mudah beradaptasi dengan situasi pembatasan sosial dan dapat lebih mudah menghindari kecemasan selama pandemi covid-19.

Dr. David C. Rettew (2021), seorang psikiater anak dan remaja menemukan bahwa kepribadian introver dapat bermanfaat dalam mengatasi dan bertahan selama situasi pandemi, yaitu seorang introver mempunyai dasar dalam menghadapi sumber stres utama dan memungkinkan untuk melewati sumber stres tersebut dengan lebih baik dari sebelumnya (Strausbaugh, 2021). Jim Duffy (2020) beropini bahwa terlepas dari dampak ekonomi dan sosial yang mengerikan selama pandemi, para introver mendapatkan keuntungan berupa waktu “*me time*” (Duffy, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Maryann Wei (2020) rupanya memiliki hasil yang berbeda, yaitu bahwa individu dengan tipe kepribadian introver cenderung mengalami kesepian, kecemasan, dan depresi yang bukan merupakan gangguan kognitif sebagai akibat dari perubahan situasional selama pandemi covid-19 (Wei, 2020). Lis Ku (dalam Stillman, 2021), seorang psikolog di Universitas De Montfort mengatakan bahwa, dalam penelitian terbaru ditemukan introver diprediksi cenderung lebih dapat mengalami kesepian, kecemasan, dan depresi setelah perubahan secara sirkumstansi selama pandemi, dan sebaliknya ekstrover justru memiliki tingkat kecemasan rendah dan memiliki kecenderungan rendah terhadap masalah kesehatan mental selama pembatasan sosial. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa para individu ekstrover terindikasi memiliki tingkat kecemasan ringan dibandingkan dengan individu introver yang memiliki tingkat kecemasan tinggi berdasarkan skala kecemasan (Chatterjee & Kacker, 2021).

Kecemasan adalah suatu emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah (American Psychological Association, 2022). Menurut Spielberger (dalam Kusumastuti, 2020) kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran yang berkaitan dengan gairah sistem saraf. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan merasakan beberapa hal meliputi perasaan gugup atau gelisah, ketidakmampuan untuk mempertahankan fokus, kekhawatiran tak terkendali, gangguan tidur atau insomnia, tidak menghadiri kelas atau mengerjakan tugas, mengisolasi diri dari orang-orang di sekitar, perubahan kebiasaan makan, dan adanya siklus pikiran negatif yang dirasakan terus menerus (Friedman & Westphalen, 2022).

Faktor kecemasan meliputi gender (Suryanov et al., 2022), genetik dan kognitif (Kring et al., 2012), dan kepribadian yang meliputi *Behavioral Inhibition* (Biederman, Rosenbaum, Hirshfeld et al. dalam Kring et al., 2012), neurotisisme (Brown, 2007 dalam Kring et al., 2012), serta tipe kepribadian ekstrover dan introver. Individu introver memiliki kecenderungan introspektif yang dapat mengembangkan internalisasi perasaan (Bowker dan Rubin, 2009 dalam Wei, 2020), perenungan (Verhaeghen et al., 2005; Cohen and Ferrari, 2010 dalam Wei, 2020), dan kekhawatiran (Philippi dan Koenigs, 2014 dalam Wei, 2020) yang merupakan dasar dari kesepian, depresi, dan kecemasan (Beck, 2008; Newman et al., 2013; Ypsilanti, 2018 dalam Wei, 2020).

Menurut Phares (dalam Alwisol, 2018) kepribadian merupakan pola khas dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang berbeda pada setiap individu dan cenderung menetap. Kepribadian kemudian diklasifikasikan untuk membedakan setiap individu dan disebut dengan tipe kepribadian. Tipe kepribadian yang cukup dikenal adalah ekstrover dan introver. Menurut Carl Jung (dalam Feist et al., 2018) ekstrover merupakan tipe kepribadian yang energi psikis (libido) diarahkan ke luar dan bersifat objektif, sedangkan introver mengarahkan energi psikis ke dalam dan bersifat subjektif. Individu ekstrover menurut Eysenck (dalam Feist et al., 2018), memiliki tingkat rangsangan kortikal yang rendah dengan ambang sensoris yang lebih tinggi, sehingga membutuhkan stimulasi sensoris lebih banyak untuk mengoptimalkan tingkat rangsangannya yang rendah. Kebalikan dari ekstrover, menurut Eysenck (dalam Feist et al., 2018), introver memiliki tingkat rangsangan kortikal yang tinggi dengan ambang sensoris yang lebih rendah, sehingga membutuhkan stimulasi sensoris lebih sedikit. Hal tersebut membuat individu introver cenderung menghindari rangsangan dari luar, dan lebih menyukai suasana tenang, menyendiri, dan tidak menyukai keramaian (Ashton, 2018).

Kecemasan menjadi topik yang patut diangkat selama pandemi, karena penting untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di masa pandemi covid-19 terutama pada kalangan mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang memiliki kecemasan akan kesulitan dalam menerima materi perkuliahan sehingga berakibat pada menurunnya nilai akademik, dan menurunnya motivasi belajar (Nihayah et al., 2021).

Hasil penelitian tentang kecemasan dan tipe kepribadian ekstrover-introver sebelumnya sebagian besar menunjukkan adanya hubungan antara tipe kepribadian ekstrover-introver dengan kecemasan, yaitu individu introver cenderung mempunyai tingkat kecemasan lebih tinggi daripada individu ekstrover selama pandemi covid-19. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif secara signifikan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya (Mahmudah et al., 2021), dan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi selama pandemi covid-19 didominasi oleh kepribadian introver (Pamungkas, 2020). Penelitian di luar Indonesia pun menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda yaitu pada individu introver terindikasi memiliki tingkat kecemasan tinggi berdasarkan skala kecemasan (Mahmudah et al., 2021), kesepian, dan depresi yang bukan merupakan gangguan kognitif sebagai akibat dari perubahan situasional selama covid-19 (Wei, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kukku dan Reddy (2020) menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu kecemasan sosial tidak berbeda secara signifikan pada individu ekstrover dan individu introver lintas gender (Kukku & Reddy, 2020).

Penelitian yang telah ada sebagian besar dilakukan di luar Indonesia, sedangkan penelitian serupa dari Indonesia memiliki sampel yang terbatas. Sampel penelitian yang dilakukan oleh Ari Pamungkas (2020) terbatas pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di Institusi Agama Islam Negeri Palangka Raya. Selain itu penelitian lainnya oleh Mahmudah, et al. (2021) mengambil sampel hanya dari mahasiswa di IAIN Palangka Raya. Peneliti merasa perlu adanya penelitian yang dilakukan dengan sampel mahasiswa aktif di wilayah Jakarta-Bogor-Depok-Tangerang-Bekasi, karena wilayah tersebut berdasarkan data statistik pada tanggal 5 Maret 2022 merupakan wilayah dengan jumlah kasus covid-19 tertinggi di Indonesia (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2021). Hal ini menyebabkan penanganan yang dilakukan oleh pemerintah juga cenderung lebih ketat dan masyarakat di daerah tersebut pun diharuskan melakukan penyesuaian lebih banyak dengan lingkungan selama pandemi dibandingkan dengan daerah lain, terutama daerah yang jauh dari pusat kota. Lebih lanjut, hal ini berdampak pula dalam kegiatan belajar mengajar terutama setingkat universitas atau sekolah tinggi

di wilayah jabodetabek karena berdasarkan surat edaran yang ditandatangani Mendikbudristek Nadiem Makarim pada tanggal 2 Februari 2022, kegiatan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas 50 persen hanya dapat dilakukan di daerah yang menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 2, sedangkan wilayah jabodetabek merupakan daerah PPKM level 3 (KOMINFO, 2022).

Pembatasan sosial diberlakukan di hampir seluruh negara di dunia dalam upaya menangani penyebaran virus covid-19. Kecemasan adalah salah satu isu kesehatan mental yang muncul selama pembatasan sosial. Kecemasan pada mahasiswa dapat berdampak pada nilai akademis dan performa selama perkuliahan. Tipe kepribadian introver dan ekstrover kemudian dikaitkan dan dianggap sebagai salah satu faktor dari kecemasan selama pandemi. Pembatasan sosial dinilai akan menjadi surga bagi kaum introver yang dikenal suka menyendiri dan tidak terlalu menyukai interaksi sosial oleh sebagian besar orang. Penelitian yang ada ternyata menunjukkan hasil yang sebaliknya, yaitu individu introver cenderung mengalami peningkatan tingkat kecemasan dibandingkan sebelum pandemi. Kecemasan selama pandemi covid-19 merupakan isu yang harus diwaspadai dan ditangani dengan baik karena selain kesehatan fisik, hal lain yang perlu dijaga adalah kesehatan mental, bahkan beberapa peneliti berpendapat bahwa kesehatan mental selama pandemi memiliki pengaruh dan bertahan lebih lama. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian baik ekstrover maupun introver dengan kecemasan pada mahasiswa di jabodetabek selama pandemi covid-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penggambaran tipe kepribadian ekstrover?
2. Bagaimana penggambaran tipe kepribadian introver?
3. Bagaimana penggambaran kecemasan pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19?

4. Apakah terdapat hubungan signifikan antara tipe kepribadian ekstrover-introver dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19?

1.3. Batasan Masalah

Batasan pada penelitian ini berupa tipe kepribadian ekstrover-introver dan hubungannya dengan kecemasan pada mahasiswa aktif yang terdampak pandemi covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang didapat berdasarkan batasan penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian ekstrover dengan kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian introver dengan kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstrover dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19 dan hubungan antara tipe kepribadian introver dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemic covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya, serta sebagai wawasan dan pengetahuan tambahan mengenai topik yang berkaitan dengan tipe kepribadian ekstrover-introver dan hubungannya dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam menambah wawasan dan pengetahuan, serta dapat berkontribusi dalam penelitian selanjutnya mengenai topik yang berkaitan dengan tipe kepribadian ekstrover-introver dalam kajian psikologi dan hubungannya dengan tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19.

